



げんきいっぱい

なつやすみ号

七尾特別支援学校
輪島分校 保健室

夏休みを げんきに あんぜんにすごそうね！

あっという間に1学期が終わりましたね。寒い日も暑い日も、輪島分校の児童生徒は、手洗いを毎日しっかり取り組んでくれたので風邪をひく子も少なく、元気に過ごせました。夏休みは、1学期の疲れをとって、ゆっくりすごしてくださいね。暑い日が続くので、熱中症には十分に気をつけてください。次に会う日をたのしみにしています。



なかなかできない治療を今こそ

【受診のおすめをもらったけど、まだ病院に行っていない】という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう！



冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

なつやすみの約束

やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに！



す

水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。



や

み

1学期のせいけつ検査発表！！

ハンカチ ティッシュ 爪の長さ 朝のはみがき 顔あらい
ぜんぶ 0の人

おめでとう☆

小学部	さん
中学部	さん
	さん
	さん
高等部	さん
	さん
	さん

以上6名でした！

夏休みは…

体重計にのって体調管理！！

例年、夏休みが終わり体重測定をすると、いきなり体重が2キロ、3キロと増えている児童生徒がいます。1学期に肥満ではなかった児童生徒が、9月の体重測定で肥満と判定される可能性もあります。

夏休みは、学校の規則的な生活から解放され、子どもたちはうれしくなり、運動の量が減ったり、おやつの量も増えたりするからかもしれませんね。夏休み中の健康管理についてもまた、保護者の方のご協力をお願いします。8月31日（木）に身体測定を予定しています！身長も伸びているかな。成長が楽しみです。

保護者の方へお願い



夏休み、規則正しい生活が送れ、健康に過ごせますようお願いしています。

万が一、児童生徒がケガや病気をしてしまった場合は、学校の方までご連絡ください。

よろしくお願いします。

「夏休みの生活チェック表」について

毎日、生活のチェックをよろしくお願いします。

- お子様と一緒に、朝起きる時間と、寝る時間を決めてください。
- 健康目標を決めて、ぜひ毎日取り組んでください。
- 8月7日（月）全校登校日が第一弾の提出日となっていますので、よろしくお願いします。

「歯の治療」について

まだ治療の終わっていない児童生徒に、「歯科検診結果お知らせ（ピンク色）」を新しく持たせました。早めの受診をお願いします。



長い夏休みですが、元気にお過ごしくださいね。心配なことがあれば、学校にいつでも連絡ください。
それでは、よい夏休みを！

